

TECHNIQUE DE L'EFT POUR LA GESTION DES EMOTIONS



La loi de l'attraction se repose sur trois éléments pour manifester ce que tu désires : les pensées, les croyances et les émotions.

La technique de l'EFT (Emotional Freedom Technique) va te permettre de détacher tes émotions d'une problématique, d'un souvenir douloureux ou d'une croyance.

Plus tu pratiqueras cette technique, plus tu te détacheras de l'émotion reliée à la problématique qui t'empêche aujourd'hui de manifester ce que tu désires.

Tu as le pouvoir de tout changer dans ta vie et cette technique de l'EFT va t'aider à modifier tes émotions par rapport à une croyance qui te fait répéter les mêmes schémas du passé.

Répète cet exercice à chaque fois que tu ressens une émotion qui est en contradiction avec ce que tu souhaites manifester et tu verras ces émotions parasites s'estomper voire disparaître pour laisser place à ta nouvelle croyance et ta nouvelle réalité.

Alors, si tu es prêt(e) à expérimenter cette nouvelle approche, commence l'expérience maintenant.



UN RESUME DE LA TECHNIQUE :

1) LE TAPOTAGE

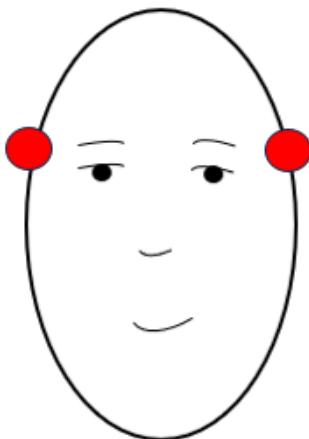
Il s'agit ici de tapoter 14 points d'acupuncture à suivre à raison d'au moins 7 tapotages par point d'acupuncture en répétant une phrase expliquant de façon précise l'émotion, la pensée, le ressenti liés à la problématique à travailler.

Je vais te détailler ci-dessous les 14 points d'acupuncture.

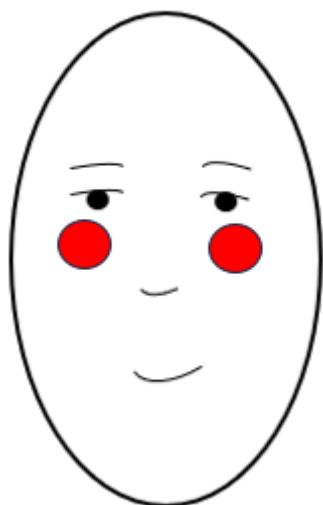
A) *Entre les sourcils*



B) *Sur les tempes*



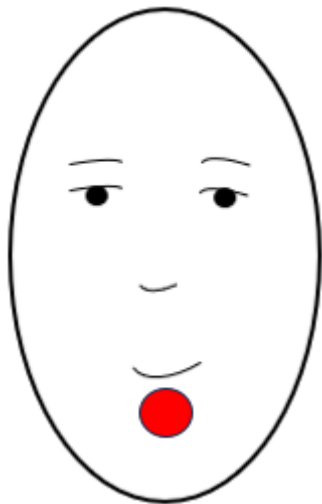
C) Sous les yeux (au niveau des cernes)



D) Sous le nez



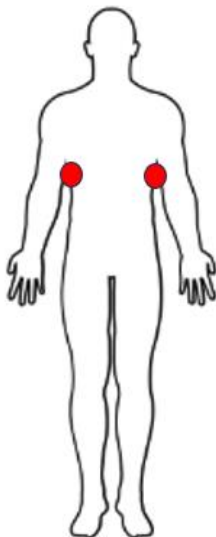
E) Au-dessus du menton



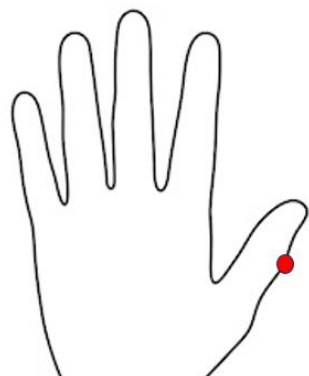
F) Au niveau des clavicules



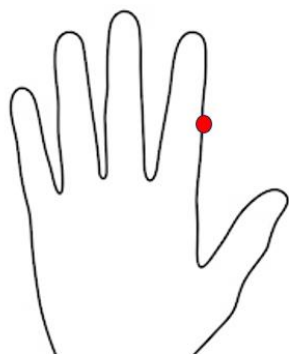
G) Sous le bras (au niveau du soutien-gorge pour les femmes)



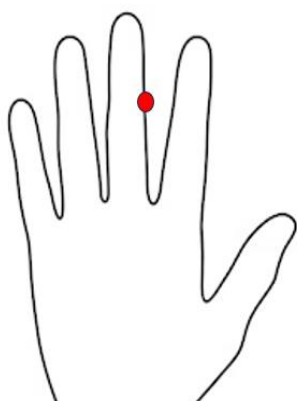
H) Sur le pouce



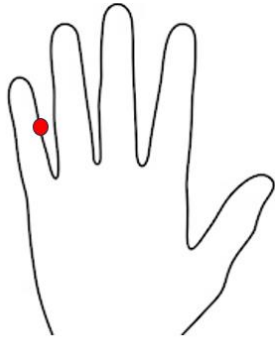
I) Sur l'index



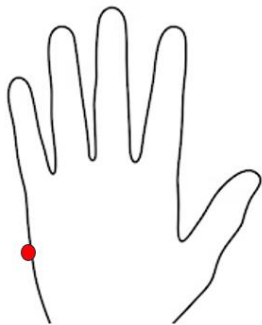
J) Sur le majeur



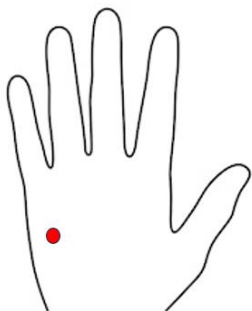
K) Sur l'auriculaire



L) Sur la tranche de la main



M) Au-dessus de la main (en-dessous de l'auriculaire)



N) Au-dessus de la tête





2) LA FORMULE

Détermine la problématique que tu rencontres par rapport à ce que tu souhaites accomplir dans ta vie. Ressens l'émotion désagréable liée à cette problématique. Que ressens-tu ? Quelles pensées te traversent l'esprit ?

Une fois que tu as ressenti l'émotion liée à cette problématique, explique avec précision cette émotion : tristesse, stress, angoisse, anxiété, peur, etc.

Inclus cette émotion dans la formule suivante :

« Même si **TON EMOTION**, c'est correct. Je m'accepte et je m'aime totalement et complètement. »

3) RELIER LES ZONES DE TAPOTAGE A LA FORMULE

Sur chaque zone de tapotage, répète la formule au moins une fois, 3 fois si tu sens que les émotions sont intenses. De même si tu sens les zones de tapotage sensibles voire douloureuses, répète autant de fois que nécessaire, c'est que l'énergie est coincée dans cette zone, tu dois donc la libérer. Répète-le jusqu'à ce que la zone soit moins sensible.

IMPORTANT : PENSE A BIEN RESPIRER, SI TU SENS TA RESPIRATION BLOQUEE SUR CERTAINES ZONES, INSPIRE ET EXPIRE AMPLEMENT.





4) EXEMPLES

Admettons que tu souhaites changer de logement mais que ta croyance est qu'il n'y a pas de logement vacant dans la zone géographique que tu affectionnes. Ton émotion va être reliée à ta croyance. Tu vas potentiellement ressentir de la tristesse, de la colère, de l'injustice, de la culpabilité ou de la honte.

Admettons que ton émotion la plus vive soit la colère. Voici la formule que tu pourrais utiliser :

« Même si je suis en colère. C'est correct. Je m'accepte et je m'aime totalement et complètement ».

Admettons que tu souhaites trouver le partenaire idéal pour toi mais que ta croyance est que ce sont tous les mêmes, ils sont trompeurs, manipulateurs, infidèles, etc. Ton émotion va être reliée à ta croyance. Tu vas potentiellement ressentir de la peur, de la colère, de la tristesse...

Admettons que ton émotion la plus vive soit la peur de retomber sur le même genre de partenaire qui t'a fait souffrir dans le passé. Voici la formule que tu pourrais utiliser :

« Même si j'ai peur. C'est correct. Je m'accepte et je m'aime totalement et complètement. »

Admettons que tu souhaites retrouver un job dans lequel tu te sentiras épanoui(e) mais que ta croyance est que tu es incapable de redonner ta confiance à une entreprise tellement tu as été exploité(e), incompris(e), manipulé(e) ou harcelé(e) dans le passé. Ton émotion va être reliée à ta croyance. Tu vas potentiellement ressentir de la honte, de la tristesse, de l'anxiété, du stress voire même de l'angoisse.





Admettons que ton émotion la plus vive soit l'angoisse. Voici la formule que tu pourrais utiliser :

« Même si je suis angoissé(e), c'est correct. Je m'accepte et je m'aime totalement et complètement. »

J'espère que les exemples que je viens de te donner pourront t'aider à évacuer ces émotions liées à tes croyances.

J'ai tenté de te partager les raisons les plus courantes qui pourraient t'empêcher de manifester absolument tout ce que tu souhaites dans ta vie.

Sache que rien n'est irréversible, tu peux toujours TOUT changer.





N'OUBLIE PAS

- **SOIS PATIENT(E) et PERSEVERANT(E)** : le changement prend du temps et des efforts. Ne te décourage pas si les résultats ne sont pas immédiats.
- **ENTOURE-TOI DE SOUTIEN** : cherche des amis, des collègues ou des groupes de soutien qui partagent tes objectifs ou peuvent te motiver.
- **PRENDS SOIN DE TOI** : le bien-être physique et mental est crucial pour réussir à faire des changements durables. Assure-toi de bien dormir, de manger sainement et de prendre du temps pour te détendre.

Le support que je te propose ici peut vraiment t'aider à atténuer les émotions négatives reliées à des croyances construites sur la base de tes expériences du passé.

J'espère que tu vas t'en servir et que tu viendras me raconter ce qu'il s'est passé en m'écrivant ton expérience par email à mon adresse dédiée : lylyorganizer@gmail.com.

Ça me ferait plaisir d'avoir ton retour d'expérience.

En attendant, tu peux continuer à me suivre en t'abonnant à tous mes réseaux LYLORGANIZER (YouTube, Instagram, Facebook, Tik Tok) et sur mon blog pour recevoir mes prochains articles et leurs exercices (je te laisse retrouver la page d'inscription sur mon site internet www.lylyorganizer.com)

A bientôt !

