

Utiliser « ET SI ? » dans la formulation EFT pour les relations

Carol Look présente une variation de la formulation de « Et Si ? » car cette question permet une ouverture. Le changement semble plus progressif et plus attirant pour l'inconscient. Si vous souffrez d'une impossibilité quelconque à trouver l'âme sœur, je vous invite à faire les tapotements en lisant l'article en évaluant sur une échelle de 0 à 10 (10 douleur maximum, 0 pas de douleur) votre croyance avant les tapotements et de la réévaluer juste après un tour.

Par le Dr Carol Look LCSW DCH, Maître EFT

PARTIE III - LES RELATIONS

Supposons que vous cherchez un(e) partenaire et que vous êtes assez découragé(e). (Peut-être que vous devriez parler à quelqu'un que je connais qui a rencontré son premier partenaire à 84 ans !!!). Voici comment je procèderais avec la technique « ET SI » :

Tapotez un tour avec ce qui suit :

Même si je n'ai pas encore trouvé « CELUI » « CELLE », ET SI, il/elle était juste derrière le coin ?

Même si c'est probablement trop tard pour moi, ET SI, je pouvais m'autoriser à être optimiste et enthousiaste ?

Même si je suis convaincue qu'il n'y a plus d'espoir pour moi de trouver le/la partenaire idéal(e)/adéquat(e)t, ET SI, je n'abandonnais pas ?

Ensuite tapotez les points de la séquence : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI je restais patient(e) et que je savais qu'il/elle arrive ?

ET SI je pouvais rester détendue et SAVOIR que cela va se réaliser ?

ET SI je pouvais SENTIR que c'est en train de se réaliser ?

ET SI je n'avais plus du tout à craindre que cela se réalise ?

ET SI, à partir de maintenant, je réussissais mes relations ?

ET SI j'en avais terminé avec ce problème définitivement ?

ET SI je n'avais plus à m'en faire parce que tout cela est en train de changer ?

ET SI j'en avais terminé avec le doute et que je pouvais me sentir paisible et enthousiaste ?

Si des « oui mais » font surface, éliminez-les par des tours supplémentaires d'EFT. Peut-être allez-vous entendre dans votre tête quelque chose comme ceci : « *Mes relations n'ont jamais réussi, je doute qu'il existe quelqu'un quelque part pour moi...* ». Alors votre prochain tour d'EFT sera ceci :

Même si je suis convaincue que c'est impossible pour moi de trouver quelqu'un parce que je n'en n'ai pas trouvé jusqu'ici, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément de toutes façons.

Même si j'ai de tels doutes quant à trouver quelqu'un pour moi, j'aime et j'accepte qui je suis totalement et profondément, de toutes façons.

Même si je suis convaincue que je vais toujours rester seul(e), je choisis de m'accepter et de me respecter de toutes façons.

Ensuite tapotez les points de la séquence :

ET SI je pouvais me sentir détendue à l'idée de rencontrer un(e) partenaire ?

ET SI je pouvais avoir une sensation nouvelle de confiance en ce que j'ai à offrir ?

ET SI je rencontrais quelqu'un tout prochainement ?

ET SI mes croyances étaient vieilles et périmées ?

ET SI je vivais des relations réussies, peu importe ce qui est arrivé dans le passé ?

ET SI j'en avais terminé avec cette gageure, ce défi de trouver un(e) partenaire définitivement ?

ET SI je pouvais larguer ces doutes, pour toujours ?

ET SI JE POUVAIS avoir le/la partenaire parfait(e) pour moi ?

De nouveau, si vous « entendez » d'autres « oui mais » tels que « *Il n'y a pas assez d'hommes/de femmes...* *Ça ne tient jamais longtemps...* » alors éliminez-les par des tours d'EFT supplémentaires.

Traduit par Tina Temple

<http://www.eft-tle.com>

Mise en ligne le 03/08/2008 sur le site <http://eft-liberationdesemotions.blog4ever.com>