

EFT EN DOUCEUR pour se traiter soi-même

Bonjour tout le monde,

Silvia Hartmann-Kent introduit une idée opportune pour éliminer des problèmes considérables et globaux qui recèlent, généralement, de nombreux aspects.

Paix à vous tous
Gary Craig

EFT en douceur

Ce qui suit est une application du protocole de base de l'EFT que j'ai spécialement conçue dans le but de pouvoir se guérir soi-même.

Si vous avez appliqué l'EFT pour vous-mêmes, vous savez probablement que, parfois, il arrive qu'un problème soit constitué de tant de couches et d'aspects que vous pensez que vous aurez à vous tapoter éternellement.

Cela est particulièrement le cas si l'on aborde les vastes sujets tels que « l'argent », « le bonheur », « la famille », le nom d'une personne ou votre propre nom ou une maladie que vous avez depuis très longtemps - ces termes ont souvent tant de significations différentes, de connotations et de souvenirs qui y sont reliés que cela peut engendrer, pour vous, quelques formulations ou énoncés seulement ou bien des centaines. Lorsque vous travaillez par vous-mêmes, il arrive qu'on ait des difficultés de savoir par où, pour réussir, il faut commencer, quand il s'agit de sujets tels que ceux qui sont cités ci-dessus. Je soupçonne même, que la plupart des aspects sous-jacents à ces problèmes ont l'habitude de rester dissimulés à notre conscience.

Voici un moyen simple d'utiliser le protocole de base de l'EFT avec juste une légère petite variation impliquant la notion de temps afin de libérer une grande partie des aspects des problèmes, que vous soyez conscients de la teneur de ces aspects ou non.

Commencez le traitement avec l'Inversion Psychologique soit sur le point sensible ou sur le point de karaté en disant clairement et à haute voix, une phrase que vous avez choisie, et cela trois fois. Par exemple « *Même si cette famille est impossible* »
Aucun besoin de dire quelque chose d'autre mais vous pouvez toujours ajouter « *Je m'aime et je m'accepte totalement et profondément* »

Ensuite, enchaînez sur le premier point du sourcil et tapotez-le pendant que vous répétez un mot (retiré de la phrase) ou la phrase à haute voix. « *cette famille impossible* ».

Restez sur ce point pendant que vous viennent des pensées connectées à ce mot ou cette phrase. Certaines personnes auront des « souvenirs en flashes », d'autres uniquement des pensées, d'autres encore auront des images ou des sensations physiques, cela n'a pas d'importance.

Continuez de tapoter ce même point du sourcil, et si une émotion, quelconque ou plusieurs apparaissent, tapotez les émotions toujours sur le même point, jusqu'à ce qu'elles s'éliminent.

Lorsque vous arrivez au stade où vous sentez que vous êtes libérés, dites le mot à nouveau.

Il arrive également que d'autres pensées surgissent. Si cela arrive, restez sur le même point jusqu'à ce qu'elles disparaissent toutes.

Répétez sans arrêt jusqu'à ce que vous ayez entièrement « libéré » cette partie (ce point) de votre système énergétique. Prenez alors une pause, buvez de l'eau.

Ensuite, embrayez sur l'aspect suivant en commençant par l'Inversion Psychologique et tapotez ensuite le point suivant, soit celui du coin de l'œil et répétez la phrase ou le mot, comme pour le point du sourcil, expliqué ci-dessus.

Procédez de la même manière avec tous les points utilisés en EFT, un point à la fois.

Cela peut prendre un certain temps, tout dépend du mot ou de la phrase que vous avez choisie et donc il se peut que vous ayez envie de postposer la suite des tapotements des autres points, à un autre moment ou à un autre jour.

Nous avons essayé cette technique et l'avons trouvée d'une grande efficacité pour les problèmes qui sont là depuis longtemps et qui renferment tant de différents aspects que l'on ne sait pas par où commencer. De même pour les problèmes sur lesquels vous avez travaillé depuis tant de temps et d'où surgissent, encore et toujours, des aspects différents à traiter.

Pour réellement libérer de tels problèmes de tous leurs aspects, répéter toute la technique expliquée ci-dessus, une fois par semaine pendant un mois. En effet, il arrive souvent que des changements s'opèrent et d'autres difficultés sont mises à jour comme s'il s'agissait d'un tremblement de terre suite auquel on découvre d'anciennes ruines dont l'existence était ignorée jusque-là.

Le fait de répéter le traitement sur tous les points permettra de libérer beaucoup d'entre eux et dès lors vous aurez de moins en moins d'aspects qui vont surgir.

S'il vous arrive de rencontrer un souvenir « lourd » ou quelque chose qui vous semble d'une importance spéciale et relié à votre problème, écrivez-le sur un carnet de notes et traitez-le séparément à un autre moment avec la technique normale de l'EFT.

Silvia Hartmann-Kent

Traduit par Tina Temple

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

Mise en ligne le 13/08/2008 sur le site <http://eft-liberationdesemotions.blog4ever.com>