

Steve Wells donne les méthodes et les façons de penser des Maîtres en EFT

Steve Wells, un psychologue australien, a écrit quatre chapitres pour la liste de support des courriers électroniques EFT, qui méritent une place importante dans ce tutorial.

Ces chapitres mettent l'accent sur beaucoup de caractéristiques importantes de l'EFT ainsi que sur les marches à suivre pour maximiser son utilisation.

* * *

Méthodes et façons de penser des Maîtres de l'EFT -

PARTIE I Chercher la libération complète et pas moins

S'il y a une chose qui me concerne, ce sont les nombreuses personnes qui approchent l'EFT avec une compréhension limitée de ses potentialités et dès lors restreignent les bénéfices qu'ils pourraient en retirer. Dans cette partie et les parties suivantes, je voudrais considérer ce problème - et vous encourager à élargir votre vision de la libération que vous pouvez atteindre en utilisant ces merveilleuses techniques.

Je crois que nous devons nous donner comme but d'atteindre la libération complète et pas moins. Je veux dire, avec cela, qu'il ne s'agit pas seulement de la manière dont nous progressons pour chaque problème mais aussi du nombre et du type de problèmes que nous choisissons de résoudre ET les buts que nous nous donnons à nous-mêmes, dans la vie.

Je crois que nous limitons notre libération :

1. Lorsque nous n'utilisons pas l'EFT pour chaque problème que nous avons ;
2. Lorsque nous ne continuons pas le processus jusqu'à ce que l'intensité soit complètement descendue à zéro ;
3. Lorsque nous ne testons pas, dans la vie réelle, les changements obtenus, ou nous ne nous assurons pas que nous avons bien vérifié toutes les possibilités qui pourraient provoquer le retour potentiel des symptômes;
4. Lorsque nous utilisons uniquement l'EFT pour éradiquer les problèmes existants alors que nous pouvons également, avec l'EFT, nous créer de nouveaux futurs et atteindre nos buts ultimes.

Certaines personnes supposent que, du fait qu'elles ont vu que l'EFT était pratiquée pour soigner les peurs et les phobies, que ces dernières étaient les seuls problèmes que l'on pouvait éradiquer. D'autres personnes obtiennent un soulagement avec l'EFT à propos d'un problème mais ne réalisent pas qu'elles pourraient l'appliquer pour d'autres problèmes.

J'ai un jour travaillé avec une cliente qui parvint à guérir d'une phobie grâce à l'EFT. La même cliente m'a recontacté trois mois plus tard pour un autre problème à propos duquel elle avait

besoin d'aide. Je lui ai dit "Avez-vous pensé utiliser l'EFT à propos de ce problème ?", elle répondit "Oh, je suppose que j'aurais pu, mais je n'y ai pas pensé !". "Bien", lui dis-je "Pourquoi ne le feriez-vous pas là maintenant et vous me rappelez pour me dire comment vous vous en sortez ?". Devinez quoi ? Elle découvrit qu'elle pouvait s'en sortir seule pour résoudre ce problème. Depuis, j'ai donné le même conseil à d'autres clients qui ont obtenu les mêmes résultats.

Combien de fois n'avons-nous pas, dans notre vie, des problèmes que nous pourrions résoudre avec l'EFT mais "nous n'y pensons pas". Faisons comme Gary le recommande et "Essayer l'EFT sur tout" et vous serez surpris de vos succès.

Nous nous complaisons à vivre avec nombre de problèmes alors que nous pourrions les traiter avec l'EFT. Par ailleurs, combien de fois nous travaillons sur un problème, pendant un certain temps, obtenons des succès puis nous le laissons s'accroître de nouveau dans notre vie ?

Je l'ai vécu, moi-même, avec mon rhume des foins. La première année, j'ai appris l'EFT et je l'ai appliqué - ainsi que d'autres techniques énergétiques - avec assiduité sur les symptômes de mon rhume des foins (ex : "Même si j'ai cette congestion/Même si j'ai les yeux irrités/etc.) et mes symptômes ont diminué jusqu'à 90 %.

Pour chacune des deux autres années, j'ai commencé le processus trop tard et je n'étais pas persévérant ni assidu avec mes tapotements - et dès lors ceux-ci ont eu peu, voire aucun résultats sur mes symptômes (excepté pour mes yeux irrités). Cette année, j'ai décidé de démarrer les tapotements bien avant que la saison traditionnelle des rhumes des foins ne débute. En outre, dès les premiers signes des symptômes et pendant toute la saison du pollen, j'ai appliqué l'EFT sur base régulière (tous les jours). Résultat, j'ai traversé toute la saison - qui fut considérée comme la pire d'entre toutes - pratiquement sans symptômes.

J'ai appris, par cette expérience, l'importance de la persévérance pour de tels problèmes. Si on applique suffisamment le processus de l'EFT, les symptômes peuvent disparaître complètement et ne jamais réapparaître. J'ai été témoin de cela avec nombre de mes clients qui avaient appliqué la technique avec assiduité, sur leurs problèmes physiques. Leur exemple m'incite maintenant à continuer jusqu'à ce que moi aussi je sois libéré de mes symptômes.

Dans les trois parties suivantes, je vais parler d'autres problèmes que nous avons besoin de résoudre, dans notre quête vers une libération plus grande. Dans la partie suivante, je vais analyser la nécessité de résoudre tous les aspects d'un problème, jusqu'à ce nous soyons totalement libérés de toute intensité qui subsiste. Après cela, je vais considérer les croyances qui bloquent nos progrès vers la libération totale. La dernière partie sera consacrée au procédé à suivre pour passer de l'élimination d'un problème à la vision-crédation qui permet de dégager plus du pouvoir total qu'offrent ces techniques.

Steve Wells.

* * *

Méthodes et façons de penser des Maîtres de l'EFT -

PARTIE II Continuer jusqu'à atteindre la libération complète

Lorsque nous travaillons sur un problème particulier, continuons jusqu'à la libération complète. Ne supposons pas que si nous pouvons penser au problème, d'une certaine manière, il ne nous affecte plus et que le traitement est terminé. Testons si le problème ne nous perturbe plus, de toutes les manières possibles - et spécialement partout, dans le monde réel.

J'ai appris à être plus prudent quant à présumer que les problèmes sont totalement résolus, et maintenant je teste de manière approfondie les changements survenus chez moi et chez mes clients.. Il est important de vérifier complètement les résultats - et d'examiner si toute manière de penser au problème ou si tout ou partie de la manifestation du problème peut nous perturber. Si c'est le cas, il faut traiter davantage.

J'ai vu l'importance véritable de traiter tous les aspects lors d'une séance publique que j'ai donnée, peu de temps après avoir appris ces techniques. Une femme qui avait la phobie des oiseaux a pu passer d'une peur totale à la capacité de pouvoir penser à un oiseau sans la moindre peur. Pour je ne sais quelle raison, l'image d'un groupe d'oiseaux vint à mon esprit, tout en lui parlant. Dès lors, je lui demandai "et s'il s'agissait d'un groupe d'oiseaux" ?

Instantanément, elle sursauta et sa peur augmenta jusqu'à une intensité bien plus grande que précédemment. Une fois traité cet aspect supplémentaire, elle fut capable de sortir et de regarder les oiseaux (elle en compta 24). Je l'ai revue quelques mois plus tard et elle m'informa qu'elle avait été se promener, sans problème, dans la volière d'un zoo.

Dans notre groupe de traitement des personnes qui avaient des phobies, nous avons travaillé avec celles qui avaient la phobie des petits animaux et le groupe fit des tours d'EFT, ensemble, en se concentrant chacun sur son problème particulier. Pendant que cela se passait, j'ai été stupéfait de voir se dérouler, très souvent, la scène suivante :

Lorsque je faisais un tour d'EFT et que je vérifiais, dans le groupe, l'intensité de la peur, ressentie par chacun, à l'égard de leur petit animal, une personne disait "cela ne me touche plus du tout, je crois que je suis guérie". En réponse à cela, je testais en lui demandant d'analyser tous les aspects du problème qui la perturbaient encore. Dans nombre de cas, la personne répondait qu'elle était incapable de trouver d'autres aspects et était incapable de donner une évaluation quelconque d'intensité. Toutefois, tout en continuant dans le groupe, une autre personne disait quelque chose comme "Je me sentais bien mais j'ai commencé à penser que l'araignée était sur moi et maintenant je me sens plus mal !". C'est alors que la première personne s'exclamait "Oh oui !", du fait que la deuxième personne avait mis le doigt sur un autre aspect de la peur de cette première intervenante.

Nous avons eu des exemples avec des problèmes tels que les pattes velues des araignées, la queue des souris et leur manière précipitée dont elles bougent. Pour chaque cas, une personne, dans le groupe, qui pensait qu'elle avait résolu son problème partiellement ou totalement, était mise en contact avec d'autres aspects, soulevés par quelqu'un d'autre du groupe. J'ai vu alors l'importance du traitement en groupe qui aide les gens à atteindre une guérison complète en révélant des aspects spécifiques sur lesquels les personnes pouvaient travailler.

Depuis cette expérience, j'ai pratiqué le test de manière plus approfondie avec mes clients, afin d'être sûr que tous les aspects des problèmes, qu'il était possible d'examiner ensemble, avaient été traités. J'aime aussi, si c'est possible, avoir la preuve dans la vie réelle, que les changements restent valables - et malgré cela, je ne suis pas convaincu. Lorsque les personnes sont dans le problème, j'aime que la personne manipule la situation de toutes les manières possibles afin de trouver quelque chose qui provoquerait chez elles le symptôme. Si rien ne se passe, alors je suis convaincu. Toutefois, je crois qu'il est toujours important de réaliser que des aspects additionnels peuvent remonter à la surface. Ceci n'est pas une défaillance de la technique - il s'agit juste d'une autre partie du problème qui nécessite un traitement. Traitez-le et élargissez le champ de votre libération encore plus loin.

J'ai l'opinion que beaucoup de traitements que j'ai dirigés, au début des premières années que j'utilisais ces techniques, n'étaient pas totalement la "panacée" que je pensais qu'elles étaient. Et maintenant, j'encourage mes clients - comme je vous encourage maintenant - d'aller jusqu'au changement complet. Cherchez assidûment les choses qui vous perturbent et traitez-les toutes. Allez jusqu'à la libération complète et rien d'autre.

Steve Wells

* * *

Méthodes et façons de penser des Maîtres de l'EFT -

PARTIE III Recherche de la libération émotionnelle totale

J'ai un problème avec l'hypothèse "c'est suffisamment bon" et de réduire l'intensité du problème jusqu'à un niveau suffisamment supportable. Cela semble très libérateur de sentir une intensité, qui était de 10, descendre à 2. Toutefois, être faiblement esclave d'un problème, peut devenir, à long terme, aussi perturbant que d'être esclave de beaucoup de problèmes. Une fois que nous avons atteint une intensité basse, ne limitons pas ce que nous pouvons atteindre. Déterminons-nous à atteindre pas moins que la libération complète.

J'ai eu une cliente agoraphobe qui ne pouvait se rendre dans les grands magasins. Nous avons, dans les bureaux, descendu l'intensité de sa peur à zéro puis avons pris sa voiture pour nous rendre dans un grand centre commercial. Tout au long de la route je vérifiais comment elle se sentait et elle continuait de me dire qu'elle se sentait bien. Au parking du centre commercial, je réitérai ma demande encore une fois et elle me dit qu'elle allait bien. Prudemment je la mis au

défi. Elle me disait que l'intensité de sa peur n'était que de 2 ou 3 sur l'échelle de 10. Elle sentait ce niveau très supportable.

Je lui dis alors : "Si votre peur est à un niveau 2 ou 3 quand vous entrez dans le centre commercial, si quelque chose survient dans les magasins et que l'intensité monte de cinq points, vous serez à une intensité de 7 ou 8 - ce qui est assez insupportable. Par contre, si vous êtes à un niveau zéro, quand vous entrez dans le centre et que quelque chose survient, il est peu probable que votre peur monte au même niveau - et si elle monte de cinq points, vous serez à un niveau beaucoup plus supportable pour prendre des décisions que le niveau 7 ou 8".

Assis dans la voiture, nous avons continué à travailler sur les aspects jusqu'à ce que l'intensité de la peur tombe à zéro et elle fut capable d'entrer dans le centre commercial toute seule. En fait, elle était partie depuis si longtemps que je suis allé la chercher et je l'ai trouvée heureuse d'être complètement libérée de sa peur.

Il peut y avoir une tendance à supposer que nous avons besoin de garder quelques uns de nos sentiments intenses, pour des raisons variées. Les exemples typiques, entre autres, sont les sentiments de culpabilité, les peurs de la sécurité et sentiments de "ne pas mériter". Par exemple, beaucoup de gens croient qu'ils ont besoin de garder quelques peurs pour rester en sécurité - en d'autres termes, sans ces peurs ils risquent de perdre leur capacité d'être prudents. C'est une croyance erronée qui peut nous laisser dans un état de souffrances non nécessaires. D'autres personnes ont une croyance sous-jacente selon laquelle elles ne méritent pas d'être libérées du problème complètement ou que si elles sont libérées, ce serait mauvais pour elles, d'une certaine manière.

La manière de traiter ces blocages tels que ces croyances, est d'abord d'identifier toutes les croyances que vous avez, qui sont la cause pour laquelle vous sentez que vous avez besoin - ou que vous méritez - de garder une partie (ou tout) de votre problème. Ajoutez ces fausses croyances au traitement EFT comme suit :

"Même si je pense que j'ai besoin de garder une partie de ce problème pour rester en sécurité, je m'accepte totalement et complètement."

"Même si je ne mérite pas de résoudre ce problème..." et puis,

"Même si je ne mérite pas de résoudre complètement ce problème..."

Il y a beaucoup d'autres exemples de blocages dus à des croyances qui peuvent être responsables de notre échec pour atteindre un résultat plus complet. Beaucoup d'auteurs (y compris le Dr. David Lake et moi-même, dans notre livre "Nouvelles thérapies énergétiques" ainsi que Fred Gallo dans son livre "Psychologie Énergétique") donnent des exemples de blocages dus à des croyances typiques, pour que vous puissiez travailler sur ceux-ci. Toutefois, la façon la plus simple d'arriver à comprendre vos blocages c'est de vous demander quelles sont les raisons pour lesquelles vous ne pouvez résoudre votre problème complètement - ou pourquoi cela ne serait-il pas bon pour vous d'y arriver. D'habitude, les réponses à ces questions vont vous révéler vos croyances sous-jacentes et alors vous pouvez appliquer la technique de l'EFT sur

ces dernières. Une fois cela fait, vous pouvez découvrir que continuer de tapoter sur "le problème" porte plus de fruits, maintenant.

Steve Wells.

* * *

Méthodes et façons de penser des Maîtres en EFT -

PARTIE IV

Au-delà de l'utilisation curative - pratiquer l'EFT pour créer de nouveaux futurs et de nouvelles manières d'exister

Je pense que nous sommes arrivés à cette liste, pas pour uniquement résoudre nos problèmes mais plutôt, je pense que nous avons besoin de considérer quel but ultime avons-nous à réaliser dans notre vie - et alors envisager le moyen d'utiliser ces techniques pour nous faciliter le chemin vers plus de manières positives d'exister.

Je m'intéresse au concept de changement créatif plutôt que de changement curatif. Ceci concerne la création de petits changements qui, se superposant l'un sur l'autre, aboutissent au renversement complet de toute notre vie.

Je pense que lorsque nous considérons les questions qui vont suivre, nous nous ouvrons à une totale nouvelle direction pour utiliser ces techniques :

Qu'est-ce qu'il serait bon de créer dans ma vie ?

Qu'est-ce qui vaudrait la peine que je fasse pour le reste de ma vie ?

Qu'aimerais-je faire ? Qu'est-ce qu'il serait amusant de faire ?

Quel genre de personne aimerais-je être, finalement ?

Au moment où vous allez vous poser ces questions, vous aurez des blocages. C'est bien et c'est une des raisons pour lesquelles nous avons l'EFT - pour nous aider à avancer au-delà des situations où nous sommes bloqués. Si nous avons utilisé l'EFT pour résoudre quelques problèmes mais que nous n'avons pas élargi nos buts plus loin que cela (jusqu'à ce que nous sentions une résistance), je pense que nous ne profitons pas du potentiel complet de ces techniques. L'EFT, dans ce sens, peut devenir un outil d'évolution personnelle en nous connectant avec "l'humain potentiel" et ouvrir l'horizon vers le "chemin du devenir".

Quelle est la méthode pour accomplir cela ?

J'aime commencer en demandant aux gens d'identifier quel genre de personnes ils aimeraient être. Si nous nous attelons à changer notre identité, nous pouvons changer toute notre vie.

Comme le dit Zig Ziglar "Vous n'arriverez jamais à l'accomplissement si la manière dont vous vous définissez est insignifiante".

Récemment, dans un groupe d'une corporation, je travaillais avec une dame qui m'a dit qu'elle n'avait pas réellement de buts. Elle se sentait assez heureuse avec sa vie et en étant telle qu'elle était. Je suis toujours attentif à trouver une personne que j'entends dire cela et que je peux vraiment croire. Cette personne, j'en suis sûr, aura atteint la vraie victoire sur elle-même. Jusqu'à ce que je vois que ce que dit la personne est cohérent, j'ai tendance à considérer leurs mots comme un couvercle sur des peurs et une manière de penser à propos d'elle-même, qui les limite.

En considérant la question ci-dessus, elle vint avec "Je suis juste une personne ordinaire", comme une croyance courante. Sans émettre d'objections ni de jugement, je lui demandai de considérer la croyance contraire "Je suis une personne extraordinaire" et de dire cette nouvelle croyance, à haute voix, ce qui, pour elle, sonnait totalement faux et même n'était pas souhaitable. Alors elle fit trois tours d'EFT sur cela. Au premier tour, elle se concentra sur la croyance courante (Même si je suis une personne ordinaire). Au second tour, elle s'attacha à la croyance alternative (Même si je suis une personne extraordinaire). Au troisième tour, elle focalisa son attention sur chaque croyance de manière interchangeable (Je suis une personne ordinaire/je suis une personne extraordinaire).

Après avoir effectué ces trois tours, elle s'éclaira considérablement (auparavant, lorsqu'elle se décrivait comme une personne ordinaire, sa mâchoire était fermée et son visage, sombre. Elle dit, avec exaltation "je suppose que je SUIS réellement une personne extraordinaire". Mais pas seulement, sa manière de penser, peu avant, à propos d'elle-même et de sa vie n'avait plus d'attrait, était faible, inanimée et ne l'attirait plus. Ses buts, dès lors, avaient changé. Elle était capable maintenant de regarder vers des directions qu'elle était incapable de considérer plus tôt - et elle se sentait optimiste à l'idée de changer sa vie.

Si vous voulez réellement changer votre vie, considérez comment vous vous définissez par rapport à vous-même. Pensez à ce que vous voudriez être. Puis appliquez l'EFT aux objections intérieures qui s'expriment à propos de l'idée d'être cela maintenant. Continuez jusqu'à ce que vous ayez un réel sentiment de cohérence ('tu es cela'). Ce qui suit, généralement, c'est un sentiment d'exaltation de lâcher la laisse du pouvoir personnel et du potentiel positif.

Ceci est l'une des nombreuses manières dont nous pouvons utiliser l'EFT afin de nous assister dans le processus de construction de nouveaux futurs.

Steve Wells

Traduit par Tina Temple

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

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