

La RONDE EFT

1 – Identifiez précisément votre problème :

Pensez à l'évènement difficile que vous avez vécu, vivez ou anticipez et identifiez l'image la pire de cette situation, comme si vous pouviez la voir sur un écran devant vous.

2 – Identifiez vos ressentis et émotions :

Demandez-vous ce que vous ressentez en regardant cette image et évaluez l'intensité de votre ressenti sur une échelle de 0 à 10.

3 – Identifiez votre croyance négative :

Quand vous pensez à cette image, qu'est-ce que vous vous dites de vous ?

4 – Procédez à la ronde en restant connecté-e à votre image :

Stimulez le **Point Karaté** (tranchant de la main) ou le **point sensible** (point neuro-lymphatique) en répétant une fois la phrase suivante :

« Même si j'ai encore cette image en tête et que je ressens ces sensations, je m'accepte comme je suis. Et c'est bien normal de ressentir encore cela »

5 – Procédez à la ronde en restant connecté-e à votre image :

Stimulez une dizaine de fois **chacun des points** en commençant par le sommet de la tête en répétant une fois, une courte phrase de rappel du genre :

« Cette image » / « Cette sensation » / « Cette émotion que je ressens », c'est bien normal que je ressente encore cela, etc... »

6 – Évaluez le résultat :

A la fin de la stimulation des 15 points, respirez profondément, au besoin buvez de l'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même image.

Recommencez le même processus en ajustant la phrase pour traiter le reste du problème ou un autre aspect, jusqu'au soulagement total de votre ressenti.

